



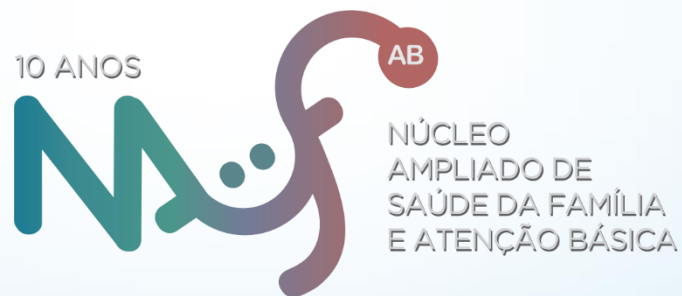
SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



ESTADO
DE GOIÁS

PROJETO ESQUEÇA A BALANÇA


Município de Silvânia-GO



Silvânia-Goiás

- Cidade histórica, com 243 anos, descoberta e explorada pelo garimpo de ouro na região;
- Importante polo comercial e educacional da região da estrada de ferro;
- Cidade com pontos históricos, igrejas contemporâneas e casarões;
- População em torno de 22 mil habitantes;
- 8 Estratégias de Saúde da Família;
- 1 Equipe NASF – AB;
- 1 Equipe CAPS CRAS CREAS;
- 2 Polos da ACADEMIA DA SAÚDE.



- 
- Este projeto foi desenvolvido pela equipe NASF-AB junto a Academia da Saúde do Park Anchieta buscando ampliar o acesso da população às ações coletivas de prevenção e promoção da saúde.

Apresentação

- A falta regular de atividade física é sem dúvida um dos fatores determinantes da epidemia global de excesso de peso e obesidade em todas as faixas etárias. A atividade física está associada a vários benefícios físicos, psicológicos e sociais que sustentam a importância da inclusão da mesma como estratégia fundamental da prevenção e tratamento dos casos de excesso de peso e obesidade em qualquer etapa da vida.
- Nossa intenção é lhe convencer de que para emagrecer você deve mudar seus hábitos, através da reeducação alimentar e atividade física.

Objetivos

- O projeto consiste em elevar a prática de atividade física e reeducação alimentar, estimulando o conhecimento, a prevenção, o controle de doenças crônicas não transmissíveis, incentivando o participante a ser mais ativo e alimentar-se adequadamente.
- Apesar da importância de perder peso na balança esse projeto visou apenas a redução de medidas corporais.

Metodologia

- O projeto aconteceu durante cinco meses, com encontros diários dos participantes com a educadora física, totalizando quatro encontros semanais e encontros mensais com outros profissionais da saúde do NASF-AB.
- Foi realizado individualmente a avaliação nutricional, verificado o peso corporal, medidas antropométricas e circunferências, avaliação física. Essas avaliações foram usadas para acompanhar a evolução de cada participante. As mesmas assinaram um termo de compromisso de adesão ao projeto.
- O projeto teve como foco de avaliação de resultados as medidas de circunferência e percentual de gordura corporal (quatro dobras).

Metodologia

- Durante todo o projeto os participantes foram orientados quanto à atividade física e alimentação saudável para que se possa fazer as reavaliações a cada dois meses, sendo estes os critérios para que se tenha um vencedor;
- Participaram desse projeto 32 mulheres e 1 homem que realizam atividade física frequente na academia de saúde supervisionada pela educadora física do polo. A faixa etária dos participantes é de 22 a 65 anos;

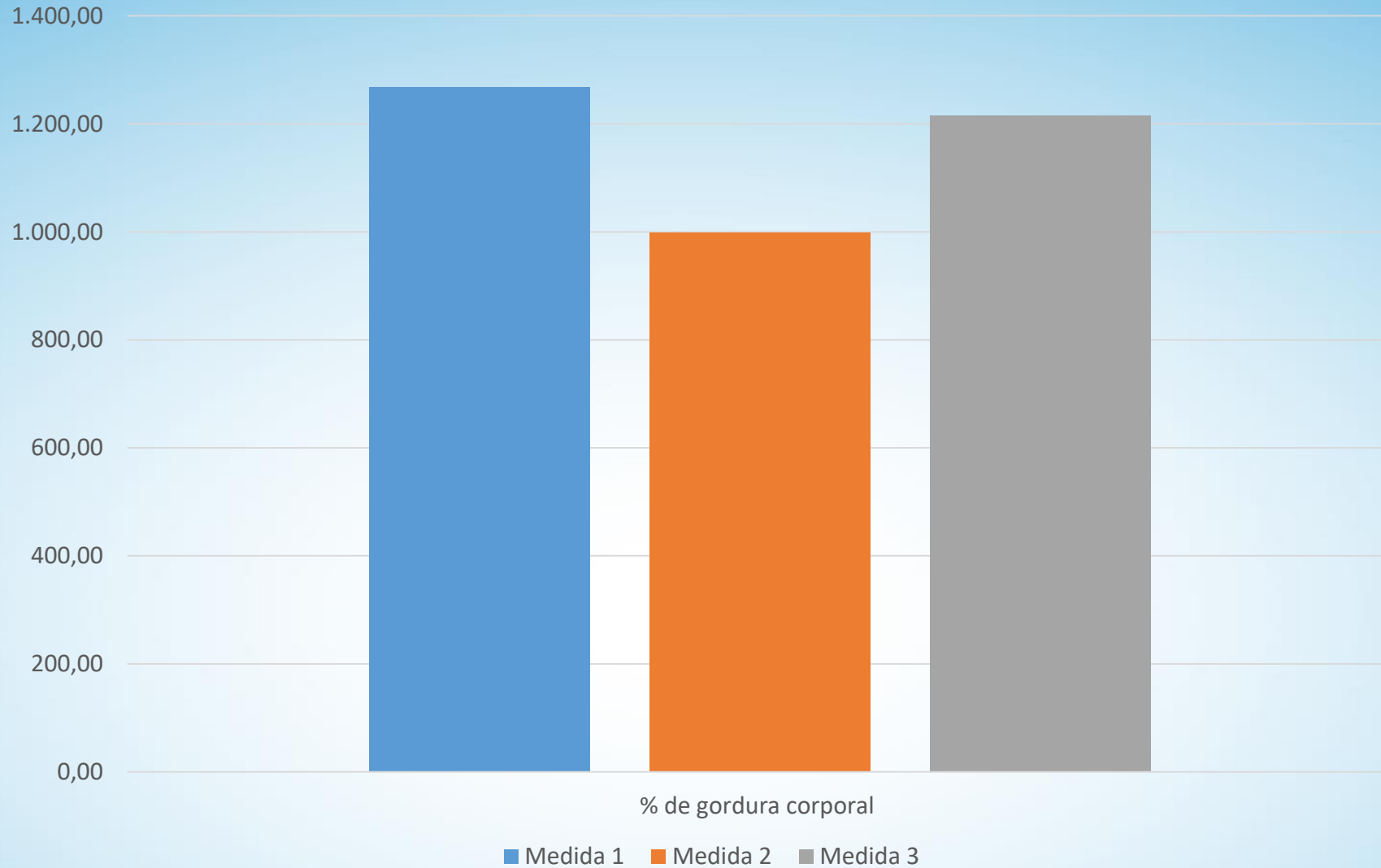
Resultados obtidos

- Observou-se uma melhora significativa na qualidade de vida dos participantes, uma melhora adesão, frequência nas práticas de atividade física e em decorrência uma redução nos quadros de obesidade, hipertensão arterial e de riscos de doenças cardiovasculares.
- Esse projeto conseguiu atingir **52%** dos usuários que frequentam a academia da saúde.
- Num total foi mensurado **51,6%** de **redução de gordura corporal**, sendo também considerável a **redução da circunferência abdominal**;

Nome	A1	A2	A3	Resultado
M.A.T	45,3%	43%	41,2%	- 4,1%
A.F	46,8%	43,4%	43%	- 3,8%
N.C	30,9%	30,3%	27,2%	- 3,7%
J.D	40,2%	39,2%	36,6%	- 3,6%
E.C	39,6%	37,1%	36,5%	- 3,4%
R.A	39,9%	37,2%	36,6%	- 3,3%
M. N	37,9%	33,8%	34,7%	- 3,2
L.E	38,6%	----	35,5%	- 3,1%
M. F.	42%	38,3%	39,7%	- 2,7%
J. S.	35,1%	33%	32,8%	- 2,3%
V.A	41,3%	41,7%	39,1%	- 2,2%
M. A.	39,6%	37,5%	37,4%	- 2,2%
V. M	46,9%	43,5%	45%	- 1,9%
C. B	40,9%	39,6%	39,1%	- 1,8%
A. S	40,7%	38,3%	39%	- 1,7%
N. S	46,8%	44,7%	45,2%	- 1,6%

Nome	A1	A2	A3	Resultado
J. G	38,4%	38,1%	36,9%	- 1,5%
S. E	47,3%	45,8%	46,2%	- 1,1%
C. E	51,3%	----	50,2%	- 1,1%
J. S	44,4%	----	43,3%	- 1,1%
C. S	43,6%	42,2%	42,7%	- 0,9%
M. H.	48,2%	46,5%	47,3%	- 0,9%
L. B	41,3%	----	40,4%	- 0,9%
G. E	38,3%	34,3%	37,9%	- 0,4%
N. R	45,7%	42,2%	45,3%	- 0,4%
M. D.	45,9%	45,5%	45,6%	- 0,3%
V. M	39,2%	38,5%	39%	- 0,2%
H. B	45%	----	44,9%	- 0,1%
M. M.	43,6%	41,9%	44,2%	+ 0,6%
N. A	43,1%	42,5%	43,7%	+ 0,6%

Avaliação Nutricional



Considerações finais

- A partir do exposto, verifica-se que com a prática regular de atividade física, orientada por profissionais capacitados e utilizando materiais específicos para cada modalidade, e uma reeducação alimentar é possível obter uma melhor qualidade de vida e melhorar de forma significativa a situação de saúde de cada indivíduo e de uma comunidade.
- Quando a rede desenvolve ações conjuntas, alinhadas à necessidade da população, os usuários reconhecem a importância das ações e participa do processo de trabalho.
- Em relato os participantes se mostraram muito satisfeitos com os resultados obtidos e bastante interessados em dar continuidade no projeto.

















● SACRIFÍCIO ●

É O INTERVALO ENTRE

● SEU OBJETIVO ●
E A SUA GLÓRIA.

Muito Obrigada!!!